



2かつのこんだてひょう



令和7年度 西東京市立保谷第一小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
2	月	○	★根菜と茸のカレーライス		ひよこ豆のサラダ	★サイダー ポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、しめじ、ごぼう れんこん、きゅうり、あかピーマン ブロッコリー、くだものかん (もも、パイナップル、みかん)
3	火	○	★恵方ちらし寿司		大豆と小魚の揚げ煮 鬼かまのつぺい汁		ぎゅうにゅう、いか、えび とりにく、あぶらあげ、だいず かえりにほし、オニオカまぼこ	こめ、さとう、あぶら、ごま さといも、かたくりこ	カットかんぴょう、にんじん ほししいたけ、さやいんげん だいこん、ごぼう、ねぎ
4	水	○	はちみつ ママレードトースト	白菜と鮭の クリーム煮	ツナのキャロットラペ		ぎゅうにゅう、とりにく、さけ ぎゅうにゅう、なまクリーム チーズ、ツナ	しよくパン、はちみつ マーガリン、じゃがいも バター、あぶら こむぎこ、すりごま	レモンはくさい、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、レモン らっきょう、あまぎく
5	木	○	パエリア		★白いんげん豆と ウインナーのスープ	★ みかんの マフィン	ぎゅうにゅう、ほうたて、とりにく えび、いか、しろいんげんまめ ベーコン、ソーセージ たまごぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ こむぎこ、さとう、バター	にんにく、たまねぎ、エリンギ あかピーマン、ピーマン、にんじん セロリー、キャベツ、みずくにトマト しょうが、みかん
6	金	○	★ごはん	★さばの味噌煮	青菜のおひたし なめこのみぞれ汁		ぎゅうにゅう、さば、みそ とうふ、みそ	こめ、さとう、しらたき、ごま さとう、さといも	しょうが、ねぎ、ほうれんそう もやし、にんじん、なめこ だいこん、こまつな
9	月	ジョ ア	中華おこわ	★油淋鶏	豆腐の中華スープ		ジョア(ブレン) やきぶた、ぶたにく、とりにく オイスターソース	こめ、もちごめ、ごまあぶら さとう、かたくりこ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん ねしろうが、にんにく、ねぎ チンゲンツァイ、えのきたけ
10	火	○	わかめごはん	揚げ出し豆腐	白菜のおひたし さつま汁		ぎゅうにゅう、わかめ とうふ、まぐろ、けずりぶし ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう さつまいも	なましいたけ、えのきたけ しめじ、ばんのおうねぎ、しょうが こまつな、はくさい、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ
12	木	○	じゃこ入り だいこん菜飯	★おでん	野菜のごま味噌和え	みかん	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ ソーセージ、がんもどき ちくわ、つみれ、こんぶ はんぺん、さつまあげ あぶらあげ、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、こんにやく ちくわ、ねりごま	だいこんのは、だいこん にんじん、ほうれんそう えのきたけ、みかん
13	金	○	★スパゲティベスコトーレ		★レモンドレッシングサラダ	★チョコラ ボンボン ケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか ベーコン、なまクリーム チーズ、ツナ、たまご	スバゲティ、オリーブゆ こむぎこ、バター、あぶら さとう、バター、チョコチップ (ミルク、ホワイト、キャラメル)	にんにく、たまねぎ、にんじん みずくにトマト、はくさい、きゅうり だいこん、あかピーマン、レモン
16	月	○	★さつまいも ごはん	★鮭の花園焼き	★キャベツのごま和え ★旬野菜たっぷり味噌汁		さけ、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま さとう、マヨネーズ	こんにやく、ピーマン、こまつな キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ
17	火	○	★鶏ごぼうピラフ	★しいかの ガーリックバターソテー	ミネストローネ		ぎゅうにゅう、とりにく いか、ベーコン しろいんげんまめ	こめ、あぶら、さとう バター、じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、エリンギ しめじ、にんにく、ピーマン、セロリ キャベツ、トマト、かんづめ
18	水	○	★キムチチャーハン		★韓国風ツナサラダ にらとわかめの卵トック	みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ、とりにく、わかめ、たまご	こめ、ごまあぶら、ごま さとう、トック、かたくりこ	にんじん、はくさい、キムチ、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、にんじん きゅうり、にんにく、だいこん にら、みかん
19	木	○	★きなこココア あげパン		★ポークビーンズ 根菜サラダ	★いちご	ぎゅうにゅう、きなこ だいず、ぶたにく、ベーコン ツナ、みそ	コッパン、さとう、ココア あぶら、じゃがいも、こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん トマト、かんづめ、ごぼう れんこん、キャベツ、きゅうり、いちご
20	金	○	★ひじきごはん	★ししゃもの ごま焼き	★しらあ 白和え ★はくさい とうにゅうみそする 白菜の豆乳味噌汁		ぎゅうにゅう、ひじき あぶらあげ、とりにく、ししゃも とうふ、とりにく みそ、とうにゅう	こめ、さとう、こむぎこ ごま、すりごま さといも、ごまあぶら	ほししいたけ、にんじん ほうれんそう、はくさい、ねぎ しめじ、えのきたけ、こんにやく
24	火	○	★ごはん	★さけ 鮭の ちゃんちゃん焼き	★ぶどう豆 ★さいも みそする 里芋の味噌汁		ぎゅうにゅう、さけ みそ、だいず、とうふ	こめ、バター、さとう さといも、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、ピーマン しめじ、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな
25	水	○	★カレードリア		★かぶのサラダ ★こまつな きのこ、たまご 小松菜と茸の卵スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ツナ、とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、かぶ しょうが、カラピーマン、トマト キャベツ、きゅうり、はくさい、こまつな セロリー、えのきたけ、しめじ
26	木	○	★みそつけ麺		★わかめとツナの和え物 ★ほっかい 北海じゃが		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ なまわかめ、とんこつ ツナ、たらこ	ちゅうかめん、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも マヨネーズ	にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ チンゲンツァイ、しょうが、にんにく コーン、だいこん、きゅうり
27	金	○	★シナモン コーヒー ロールパン	★はくさい 白菜の クリームシチュー	★ゆず ★柚子サラダ		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム チーズ、ツナ	コーヒーパン、マーガリン こなざとう、じゃがいも バター、あぶら、こむぎこ	はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ、ブロッコリー、かぶ、ピーマン キャベツ、みずな、ゆず

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

3学期にリクエスト給食を実施中です。★のついた料理がリクエストメニューです。

かていけ ちようりじっしゅうこんだて
家庭科調理実習献立

6年生が家庭科の調理実習で考案・実施したメニューを、給食でもいただきます。
★のついた料理が家庭科調理実習献立です。

